

Hacer y deshacer camas



- Valorar la introducción de camas que dispongan de sistemas de elevación y bajada para reducir las posturas forzadas del tronco, tanto para hacer la cama como para limpiar bajo de ella.
- Disponer de camas con ruedas y frenos para poder desplazarlos
- Retirar la cama, flexionando las piernas y manteniendo la espalda lo más recta posible.
- No hacer la cama desde el lado contrario para evitar forzar la columna, realizarla desplazándose por toda la superficie.
- Evitar sacar las sábanas de las esquinas tirando con fuerza de ellas.
- Al desplegar las sábanas hacerlo evitando elevar los brazos por encima de los hombros.
- Remeter las sábanas pasando la mano bajo el colchón evitando levantarlo.
- Utilizar almohadas y fundas de almohada de dimensiones adecuadas para facilitar tanto su colocación como su retirada y evitar la aplicación de fuerza excesiva para introducirlos o retirarlos.
- Facilitar sábanas con medidas adecuadas teniendo en cuenta las dimensiones de la cama o con goma en las bajeras para no tener que levantar demasiado el colchón o estirar la sábana.
- Para girar los colchones, revisar que dispongan de asas que ayuden en la manipulación. En caso de colchones de grandes dimensiones realizar la tarea entre dos personas.
- En la apertura o cierre de sofás-cama, mantener las piernas separadas, doblar ligeramente las rodillas y ejercer la fuerza con los brazos.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024

NO TE OLVIDES DE...

CALENTAR la musculatura y las articulaciones antes de la actividad

ESTIRAR la musculatura implicada para recuperar sus condiciones fisiológicas

Utilizar **SIEMPRE** el carro para el transporte de cargas.

EMPUJAR HACIA DELANTE



MAZ | **suma**
LABORAL

LOGO

RIESGOS ERGONÓMICOS EN CAMARERAS DE PISOS



MAZ | **suma**
LABORAL
Área de
Actividades Preventivas



[W](http://www.maz.es) www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [in](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) /mutua-maz [You Tube](https://www.youtube.com/channel/UC...) /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

Introducción

En las distintas actividades realizadas por las camareras de pisos durante la jornada laboral se producen varias situaciones en las que se presentan riesgos ergonómicos como posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas, etc.

A continuación, se indican algunas recomendaciones a tener en cuenta para evitar los trastornos musculoesqueléticos a los que se exponen al realizar estas tareas.



Organización de las zonas comunes

- Para la reposición de los carros de limpieza, situar estos lo más próximos a la donde esté ubicado el material para evitar desplazamientos innecesarios.
- Habilitar, en la medida de lo posible, un office en todas las plantas del hotel para facilitar el traslado de los carros y equipos de trabajo. Los puntos de almacenaje deberán disponer de estanterías para evitar dejar el material en el suelo.
- En el office ordenar el material para que los productos más usados o más pesados estén situados en las posiciones intermedias de las estanterías, de forma que se puedan alcanzar sin tener que agacharse o levantar los brazos.
- Adecuar las zonas de carga y vaciado de los cubos de fregar. Para la carga facilitar una manguera con adaptador para colocarla en cualquier grifo. Para el vaciado, se recomienda descargarla en un sumidero próximo al suelo para limitar el levantamiento.
- Revisar periódicamente las instalaciones, los equipos y herramientas de trabajo para comprobar que estén en buen estado y/o renovar el material obsoleto que dificulte las tareas.
- No llenar los carros al máximo de su capacidad, realizar los viajes que sean necesarios.



Uso de carros de limpieza

- Analizar el material que se carga en los carros con el objetivo de reducir de manera global el peso que se traslada. No sobrecargar.
- Disponer de carros con estantes de fácil acceso y que dispongan de un espacio específico para el cubo de fregar.
- Planificar adecuadamente el reparto del material en función de la frecuencia de uso y del peso, para garantizar la estabilidad.
- En caso de que en las zonas de paso de carros existan alfombras o moquetas procurar que estas sean de riso pequeño o retirarlas si es posible para reducir el esfuerzo biomecánico.
- Revisar y asegurar el correcto estado de las zonas de circulación, así como de las ruedas de los carros y sustituirlas cuando estén deterioradas. Mantener limpias las ruedas liberándolas de elementos que puedan engancharse.
- Disponer de carros con agarradores a una altura adecuada para facilitar el movimiento y evitar torsiones de tronco. No dejar material (toallas, bayetas, etc.) en las barras usadas como agarradores.
- No depositar los materiales en los carros de forma que impidan la visión.
- Agarrar con firmeza el carro con ambas manos por las empuñaduras, hendiduras o zonas del equipo que permitan mantener una sujeción confortable durante el recorrido. Evitar colocar las manos en zonas con riesgo de golpes.
- Empujar utilizando el peso del propio cuerpo y no tirar del carro.
- Al ascender o descender una pendiente, situarse por detrás de la carga.
- Antes de efectuar los desplazamientos, revisar que se dispone de espacio suficiente y que no hay obstáculos en la zona de tránsito.
- Tener prevista la ruta a seguir y mantener la visibilidad en todo momento del recorrido a realizar.



Tareas de limpieza

- Siempre que sea posible, alternar tareas que demanden más esfuerzos musculoesqueléticos con otras con menos demanda.
- Se recomienda realizar ejercicios de calentamiento y estiramientos unos minutos al día.
- Evitar movimientos repetitivos durante espacios de tiempo prolongados, principalmente los que impliquen ejercer presión y/o flexionar o rotar extremidades.

Limpieza de baños



- En las tareas de escurrido de bayetas es preferible repetir la operación el mayor número de veces que ejercer fuerza excesiva. Usar bayetas de dimensiones lo más pequeñas posible para minimizar la fuerza a ejercer.
- Realizar las tareas de las zonas inferiores de bañeras, inodoros, etc. flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- En las tareas que impliquen movimientos repetitivos de mano, muñeca y brazo realizar movimientos de arriba-abajo y de izquierda-derecha en lugar de movimientos circulares.

Limpieza de habitaciones



- Durante la limpieza de las zonas superiores del mobiliario, espejos, cristales... evitar elevar los brazos por encima de los hombros utilizando extensores o palos telescópicos.
- No manipular cargas de peso o dimensiones excesivos, hacerlo mediante medios mecánicos o con la ayuda de otra persona. Durante la movilización no realizar movimientos bruscos.
- Para las tareas de barrido, aspirado o fregado utilizar mangos extensibles.
- Durante las tareas de limpieza mantener los pies separados, las rodillas ligeramente separadas y la espalda recta.